

战

胜

恐

惧

人生

人生99种

恐惧 化解密码

钱诗金 / 编著

不

怕



金城出版社
GOLD WALL PRESS

人生不怕

人生 99 种恐惧化解密码

钱诗金 / 编著



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

人生不怕：人生 99 种恐惧化解密码 / 钱诗金编著. - 北京：金城出版社，2006.1

ISBN 7-80084-805-1

I. 人… II. 钱… III. 心理保健 - 通俗读物 IV. R161.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 141908 号

金城出版社出版发行

(北京市朝阳区和平街 11 区 37 号楼 100013)

电话：(发行部)8425 4364 (总编室)6422 8516

北京密云红光印刷厂印刷

640×960 毫米 1/16 16.5 印张 200 千字

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 7-80084-805-1/R·11

定价：26.00 元

前 言

天有不测风云，人有旦夕祸福。人生的道路是一条充满风雨坎坷的不测之路。在这条路上，充满着许许多多未知的潜在问题甚至危机，因此，我们在生活中会产生一种恐惧心理，害怕也就成了人的共性。

人们都有各自不同的怕，这些恐惧，有精神上的，也有物质上的，更多的还是精神上的，也就是心理上的怕。

恐惧是伴随着人的成长全过程而产生的。有些恐惧是随着人生经历逐步克服，有的恐惧是随年龄增长又逐步产生。

恐惧是正常的，在这个世界上，还没有人心中没有所怕，有些恐惧并不可怕，可怕的是为怕所负、为怕所累和为怕所陷而不能自拔。

一个人，如果整日处于一种或多种恐惧中而又不能释怀，久而久之，就会患上精神恐惧症。

恐惧所产生的后果，在大多数情况下是自我伤害。恐惧有害，如果一个人对某一事物有一般的害怕发展到严重恐惧，会造成个人的悲剧；广大人群的恐惧，能够导致灾难。

恐惧可以使人陷入丧失自信心或战斗力的抑制状态，还能使人被根本不存在的危险所伤害。“杞人忧天”这个成语，说的就是对并不存在的危险的恐惧。还有人因怕鬼而心神不安，有的被吓出病来。

英国作家笛福写过：“对危险的恐惧比危险本身可怕一万

倍。”

“一万倍”是一种文学表述，但可以肯定，严重的恐惧会使人陷于瘫痪状态，完全丧失行动能力，丧失清醒的判断力，丧失应付危机所必需的智慧。

与恐惧相反，勇气和镇定能使人变得强大，能避免和减少危险。

有个女青年，遇到一个手持匕首的瘦弱歹徒，在正常状态下，未必打不过那歹徒，如果在拼命状态下，则肯定能打败那歹徒，但她由于严重恐惧而丝毫不能抵抗，最后竟遭歹徒侮辱害死。

说起武松打虎的故事，有人认为绝不离奇，任何身强力壮而又手持棍棒的人，如不恐惧，都可以和老虎搏斗。

有一位母亲，为了救她的孩子，敢和豹子厮打，虽然受了伤，仍拼死搏斗，最后那豹子怕了，只得放弃猎物而去。不过，许多人都做不到这一点，他们遇到猛兽或凶恶歹徒时，首先就吓瘫了，听任灾难的降临。

面临一种事物，因为危险时，可能产生两种截然不同的反应，一是抑制，被吓倒、被吓瘫；二是兴奋，竭力拼命。人一旦进入勇敢状态，就能调动起超常的潜力。

勇气和鲁莽是两回事。处事小心，行动谨慎，对坏的可能性、风险性想得周全些，不轻率冒险，这些绝不是胆小，而是优良作风。二者的界限应当分清。成语说：“一不做二不休”。意即：第一，凡事不要轻易冒险去做，必须考虑周全；第二，该做的事，做了就不要怕，不可犹豫畏缩，随便罢休。总之是，采取行动之前要谨慎，行动起来要坚定。对于无可回避的危险更要勇敢地面对它。

临危不惧，临危不乱，是一种可贵的心理素质。诸葛亮使空城计的时候，已是身处险境，但他从容不迫，琴音不乱，连精明的司马懿也没有看出破绽。齐桓公在继位之前，身份还是公子的时候，被管仲追杀。他知道管仲的箭法厉害，在中了一箭之后，立即躺倒装死，避免再遭第二箭，最终逃过了一劫。事后人们都佩服他临危不乱，应变机敏。金庸小说里的韦小宝，论武论文全

不行，但他有一个最突出的优点，就是临危不乱。每当其秘事败露，或被强敌抓住，死到临头的时候，他还能从容不迫地编出一套理由或瞎话，使对方上当，自己脱身。这是艺术虚构，但可以给人一个启发：恐慌危险大，镇定机会多。

人为什么有勇有怯？从大的方面讲，政治理想、爱国精神等，能使人勇于献身，不怕牺牲。就个体而论，确有性格差异，修养差异。

恐惧，是人类最原始的情绪之一，当人们面对真实的威胁时，自然而然产生了一种适应性反应，适度的“恐惧”可以激发思维，提升自我表现能力。但在不适宜情境下的恐惧与焦虑，则会给人生带来一些负面的影响。

在当今日益激烈的竞争时代，每个人都在追求事业的成功、财富的聚积和爱情的美满，在这一追求的过程中，会出现妨碍甚至伤及自己所达目的的各种各样的“使人产生恐惧之事”，为了消除出现在你生活中的一个个所“怕”，本书提供了一个个解除恐惧的方法，这些方法，既切实可行，又便于操作。

你恐惧什么？如何战胜恐惧？答案就在本书中。

作 者

目 录 Contents

前 言	1
-----------	---

第一章 职场上的恐惧	1
------------------	---

怕找不到工作	1
怕没本领	4
怕不被老板重用	7
怕才能被埋没	10
怕公司倒闭	12
怕知识折旧	15
怕竞争	17
怕冒险	19
怕跳槽	20
怕失业	24
怕薪水少	27
怕得罪上司	28
怕考试	30
怕入错行	32

第二章 交往中的恐惧	35
------------------	----

怕待人处世	35
怕“小人”	37
怕暗算	39

怕不受欢迎	41
怕偷窥	42
怕冷遇	44
怕经济诈骗	46
怕找不到好保姆	49
怕打工上当	51
怕乘飞机	54
怕遭劫	55
怕家里失窃	57
怕不讲理的人	60
怕交往	61
怕谣言	66
怕失信	67
怕没有知心朋友	69
怕信息垃圾	71
怕出国遇到麻烦	73
怕送礼	76
 第三章 经济中的恐惧	79
怕创业	79
怕穷	81
怕讨债	84
怕投错保险	85
怕不会过日子	88
怕借债	90
怕露富	92
 第四章 健康中的恐惧	96
怕生病	96
怕性病	99
怕失眠	101
怕肥胖	104

怕运动	106
怕性无能	108
怕衰老	110

第五章 情爱里的恐惧 113

怕对恋友不了解	113
怕失恋	114
怕结婚	116
怕娶错人	120
怕嫁错人	121
怕三年之痒	123
怕婚外情	126
怕家庭不温馨	128
怕婚姻平淡	130
怕夫妻吵架	134

第六章 婚育中的恐惧 137

怕妇检	137
怕怀孕	141
怕生孩子	145
怕与孩子谈“性”	150
怕孩子性早熟	151
怕孩子早恋	155
怕孩子体弱	156
怕孩子胆小	159
怕孩子不安全	161
怕孩子不爱学习	165
怕孩子变坏	169
怕生智障儿	171

第七章 生活中的恐惧 174

怕失败	174
-----------	-----

怕失去活力	177
怕严格	179
怕心理异常	180
怕过 30 岁门槛	182
怕孤独	186
怕烦恼	189
怕记忆力下降	191
怕人到中年	194
怕活得太累	196
怕时光白流	198
怕苦难	201
怕违法	204
怕死	207
怕鬼	211
怕后悔	213
怕紧张	214
怕生活乏味	216
怕安逸	217
怕买房上当	219
怕污染	226
怕养老	230
怕被宰	233
怕性骚扰	235
怕灾祸	239
怕丑	241
怕不公平	245
怕误解	247
怕假冒伪劣侵害	249
怕坏人坏事	250

第一章

职场上的恐惧

怕找不到工作

怕的理由：没有工作就没有面包，没有尊严

害怕程度：★★★★★

化解方法：

我们中的大部分人几乎都有一种相同的担忧：怕找不到工作。其实，害怕是正常的心理反映，但你完全可以从两方面进行自我排解：一是“天生我才必有用”，当找工作未果的时候也不要心灰意冷，要学会给自己打打气；二是做一个反思，以清凉一下自己的心情，在埋怨用人单位时先反思一下自己。

在排解心理的同时，可采取以下的措施去择业——

以积极心态去找工作

找不到工作的主要原因其实在自身，如目标定的太高或挑肥拣瘦等，不少人把目标盯在“体面职业”，造成“体面职业”的激烈竞争，一些大学生非“外企”不去，非“高薪”不干，客观上造成了一种“知识失业”的现象。

还有一时找不到工作的人常有失望的心理表现，这些人就认为是

自己受到了不公正的待遇，他们似乎觉得自己大学毕业，当然就应该从事自己喜欢的职业，要不，有什么必要上大学呢？还有的人愤愤不平地抱怨，认为自己之所以找不到理想职业，是因为社会缺乏对人才的尊重。之所以出现这样的状况，是因为在原来的计划经济体制下，社会上只有极少数人才有上大学的机会，所以只要大学毕业，就意味着是“精英”，一定有体面的工作。其实，这二者之间是没有必然联系的。这一点西方的大学毕业生似乎比我们早熟得多。在国外，一些基础学科毕业的学生也很难找工作，比如学拉丁文或者学哲学的，因为这种原因，所以选择这些学科的学生会很少，他们把这种教育当作满足自己的一种爱好，是爱好的需要而不是就业的需要。毕业以后，可能会选择教书；或者再去修一门容易找工作的学位；或者干脆从事与自己的专业没有关系的工作，比如做推销员。他们不会抱怨自己的专业为什么不能给自己带来所期望的生活。

克服找工作中的通病：许多刚走出校门的毕业生，心高气盛、目中无人、批评心理和偶像心理特别严重。而眼高手低、目中无人、不会尊重工作伙伴、频繁跳槽简直成了大学生的通病。

这些通病也是企业当前管理者不愿招收大学应届生的理由之一。许多企业之所以把“两年以上工作经历”列入应聘条件，是因为实在“怕了”这些“生瓜蛋子”。他们说：“培养一个新员工熟悉整个工作环境最少要1至3个月，最长可能要一至两年，而刚刚走出大学校门的毕业生往往动辄不干了，一点小事不如意就摔摔打打，好像你欠了他似的；上班迟到他比你还有理；嘲笑公司现有传统。有的大学生有攀比心理，发现自己的同学在一个什么单位薪水高，立刻心理产生不平衡，马上提出加薪，好像他给你打工是赏你大脸了。而有了两年以上工作经历的员工就不一样了，一般都知道自己几斤几两了，懂得好歹。”

而由于有些人犯有这些“通病”，他们总想让企业按照自己的要求来发展。一位企业的高级主管把这个“通病”概括为“3年之痒”，他说——

当然，生活会教育他们，一般只需要3年的时间，自己肯定会成熟的。但又有哪个企业愿意先去忍受这3年？新人有热情，这是他们的优点，但是如果他们希望在我们公司留下来，仅凭热情是不够

的。当然每个公司都有自己企业文化,这些文化传统各不相同,你不适合这个企业,可能你能适合那个企业。你不喜欢 IBM 的文化,你喜欢微软的文化,都没有问题,问题是现在的大学生就“没文化”。比如说到我们这里工作的大学生,试用期还没有过,就给你谈理想。有一个学企业管理的本科生,谈完理想以后,差点说对朋友说:“你来当老板吧,我给你干。”因为他的理想就是做企业的管理。

如果你要想找份工作,就先除去这一通病。

增强自己的就业能力:其实,现在需要人的公司非常多,像我们这样的公司就非常需要人的,但是每次招聘,来那么多人,可是真能用得上手的,却非常少。有一首歌唱道:“如果你不能改变世界,你就改变自己;如果你不能改变自己,你就去改变世界。”工作也是一样,要么你改变自己,适应工作;要么你自己去创业,改变别人对你的看法。

大学教育只是人生的一个新的起点,有的学生通过这个起点再继续深造,将来成为博士学者科学家,而大部分学生是通过这个起点进入社会,在社会中找到自己的位置,也就是一份工作。

在大学阶段,应该让自己明确自己的方向,是喜欢走一条人迹罕至的道路,生活在象牙之塔中,还是喜欢要一份好的工作过一份火热的生活。如果是选择后者,就应该培养他们的就业能力。就业能力和知识是两回事。

寻找工作有方法

有 5 个最有效的好方法可以使你找到工作——

(1) 创意求职法——成功率 86%

它的主要特点是根据自己的特长和专业知识,向有兴趣的公司查询职位空缺情况前,设法拜会公司的决策人。实践表明,那些愈不登广告招聘人手的公司,竞争对手愈少,如得到雇主垂青,对方可能为你度身打造一个职位。

(2) 直接找公司的负责人——成功率 47%

这种方法虽有一定的难度,但一旦找到了,成功率会较多。当然,你很难找到与那些跨国公司、大公司老板会面的机会,你

很可能要锲而不舍花上几个星期，甚至更多时间，对方才肯见面。

(3) 找朋友介绍——成功率 34%

俗话说“多一个朋友多一条路”，可请教认识的每位朋友，了解是否有空缺。由于是朋友、特别是知心朋友，对自己各方面情况比较了解，而且因为讲情面和义气，所以朋友的介绍是找到理想工作的一条重要的途径。

(4) 找亲戚介绍——成功率 27%

向亲戚打探各种工作机会，这样可扩大找工作的范围，事前便应该给亲戚朋友一些较详细的个人资料，如你要求的工作类别、个人专长等。

(5) 利用母校就业指导中心——成功率 21%

由于近几年毕业生市场化就业工作经验的积累，各个学校毕业生就业指导中心与不少大的用人单位建立了良好的合作关系，他们对就业资讯、职位空缺掌握得比较全面，加上是自己的毕业生，学校的“胳膊”终归往里拐。

采用这 5 种成功率较高的寻工方法，最重要的是你要不怕“拉不下面子”，同时要有锲而不舍的精神。

怕 没本领

怕的理由：总感到有一种本能恐慌挥之不去，尤其在这知识经济时代，这种恐慌感有增无减

害怕程度：★★★★★

化解方法：

要想让自己出类拔萃、卓有成就，你就要掌握真本领。

让自己有一样技能拿得出手

在当今时代，如果一个人没有一样本领能够拿得出手，就会

成为时代的落伍者，就会无法生存下去，因此，必须使自己做一个学习人，努力掌握一种本领。

努力让自己具备以下能力

(1) 复合型的人才能力：让自己有一个强项，但为了应对时代的需要和个人的发展，努力使自己多掌握几种技能，让自己成为一个复合型人的人才，以免淘汰出局。

(2) 信息处理能力：21 世纪是知识经济时代，知识经济的一个基本特点是越来越多的人从事知识的生产和传播，越来越多的人与信息打交道，与物质打交道的人则相对减少。处理信息的能力应成为人才的一个基本能力。能否适应信息大吞吐的国际化生活，将成为我们能否递进到更好生存状态的关键。

(3) 创新能力：具有创新能力的人才能成为人才市场上的宠儿。

(4) 良好的规则意识：经济全球一体化有其统一的游戏规则，“人情味”将淡化，规则意识将凸现。“入世”以来，这对有着“重情轻利”文化积习的中国人来说，将是一种考验。遵循国际规则，适应公平的竞争环境，是我们应有的素质。

(5) 效率观念强：只有增强效率观念，适应国际办事效率，强化质量意识，适应国际质量标准要求，提高服务思想，适应国际服务水平，才能真正成为一个“世界人”。

(6) 外语应用能力：过去我们对外语的学习很投入，但真正应用的时候却不多。“入世”后与国外经济文化交往的机会大大增加，外语将逐步成为我们日常工作生活极为需要的基本工具。我们不仅要学好外语，更要用好外语，努力提高外语的实用能力，而且最好掌握 2 门以上的外语，这样，才可以给自己成才成功创造更多的机遇。

(7) 跨文化沟通能力：不同民族有不同的文化，在国际交往中要了解和理解对方的文化，只有这样才能深入地交流沟通，也才能融洽相处。就会抓住很多就业机会。

尽快使自己成为“世界人”

现在，国家不仅需要国际化人才，也将为国际化人才的培养提供前所未有的机会和条件。

出国留学：现在每年都有大量的大学毕业生出国留学。国外教育机构将进一步加大对我国教育市场的争夺，将有更多的人选择出国留学。这些留学生将是最直接受益的“世界人”。他们回国后，将带动和影响更多的年轻人在职场技能和生活方式上国际化。

国际文凭：近几年来，外语及工商管理、商务管理、金融管理等教学培训机构的越来越多。最有影响的如清华大学与哈佛大学联合举办的 MBA 培训班，还有的以职业培训的方式进入我国教育市场。某著名跨国电讯公司在我国建立了以培训本行业人才为办学目的的学院，但所实施的“培训”却是具有硕士学历的正规教育。因此，“国际文凭”将成为一种时尚。

中外人才培养：现在很多学校在国外都有友好学校，人才互访，聘请外籍教师。有的学校还与国外开展短期学生交流。学校之间还开展国际性教育研讨会，交流教育观念和方法，相互取长补短。

国内 WTO 培训：近几年，北京、上海、广州、深圳等地强势开办 WTO 培训，用人单位和学校正在加紧进行与 WTO 相关的知识和技能的培训，借此机会，应努力提高自己的国际素质。

“入世”以来，更多的外资进入我国众多的经济领域，我们有更多的机会进入外企工作。国外资本的大量进入，与国内资本融合，使大多数领域都能增加就业。

职业资格的国际互认浮出水面：人才流动的国际化趋势正在加强。现在出国的机会更多。因此，为了给人才的国际流动创造条件，国家正采取积极措施，推动我国职业资格的国际互认。

“世界人才市场”将全新出炉：目前，国家外国专家局正在筹划组建中国世界人才市场，它将为人才的国际就业和流动提供一个平台，今后不仅会有更多的人才去外企打工，还将有更多的人才去国外打工。

人才流动就业的国际化将使高层次人才和热门专业人才更加走俏：“入世”以来人才竞争的热点在于企业 CEO 和信息技术、财务、营销、人力资源、行政五大经理等高级人才。生物工程、IT 网络技术 etc 热门人才的竞争也将更加激烈。

人才竞争的国际化对人才是机遇，也是挑战：人才竞争的加剧将使企业用人门槛进一步抬高。“入世”后在就业机会扩大的同时，就业的压力也相应增加，很多年轻人同样将面临下岗失业的危险，我们需要树立一种就业新概念：做好准备成为“世界人”！

随着与国外经济文化往来增多，外资企业增多，来华的外国人增多，出国旅游、学习更加容易，我们将有更多的机会、更多的渠道、更方便地学习到国外先进的知识技术、管理经验和思维方式。

时代要求我们成为“世界人”，竞争逼迫我们成为“世界人”，世界需要我们成为“世界人”，学做“世界人”，是你人生的最新经营课题，只有将自己打造成“世界人”，你才会使自己拥有更多的发展机会。

怕不被老板重用

怕的理由：觉得屈才，影响自己的加薪或升迁

害怕程度：★★★★★

化解方法：

只要你能避免以下 25 件蠢事，老板就会无法不重用你——

1. 工作时间不要与同事喋喋不休，这样做只能造成两个影响，一是那个喋喋不休的人觉得你也很清闲，二是别的人也觉得你很清闲，都不工作。

2. 不要在老板不在时偷懒，因为你手头被打折扣的工作成效迟早会将你的所作所为暴露无遗。

3. 不要将公司的财物带回家，哪怕是一只废弃的椅子或鼠标垫。

4. 不做夸张的装扮，工作场合远离半尺厚的松糕鞋与有孔的